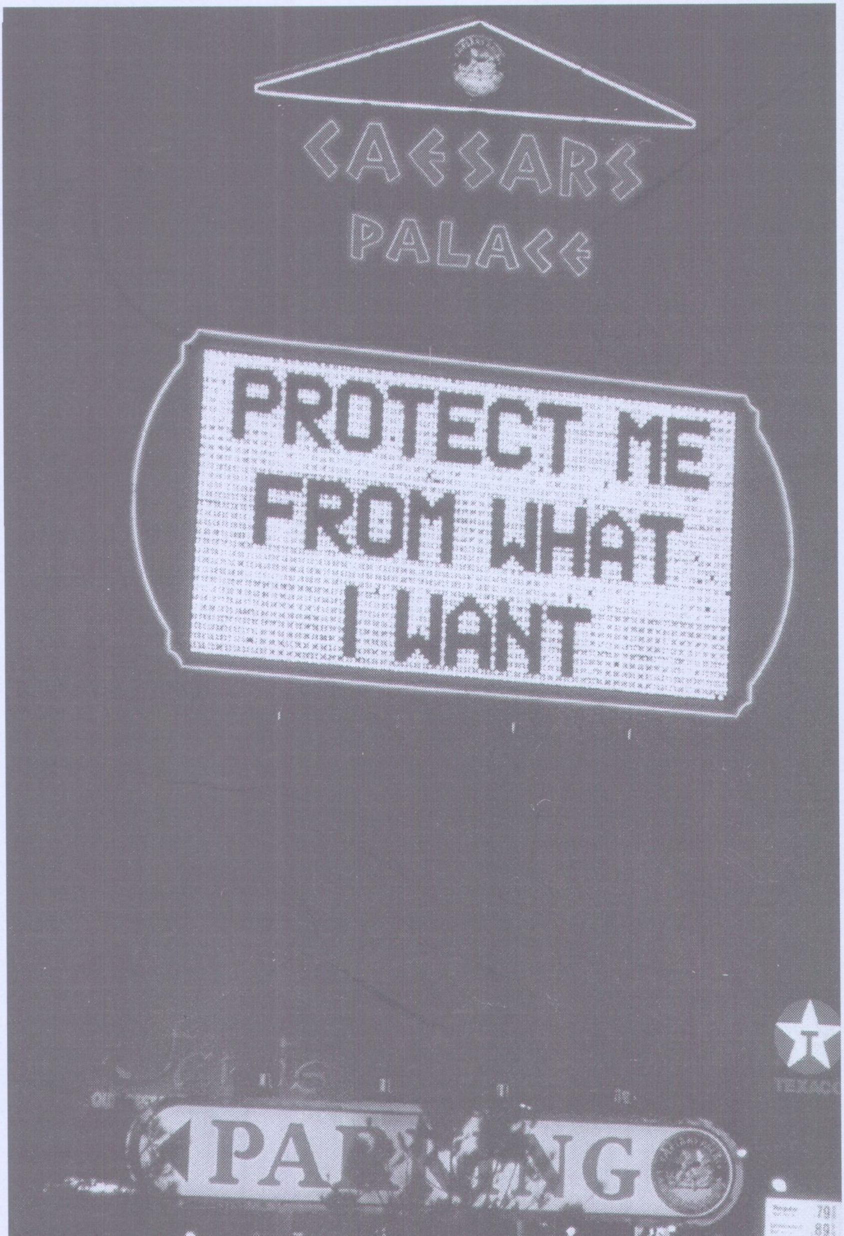
zen centrum amsterdam

zensor...

zensor 31 winter 2005





Boeddha, Kamakura, Japan

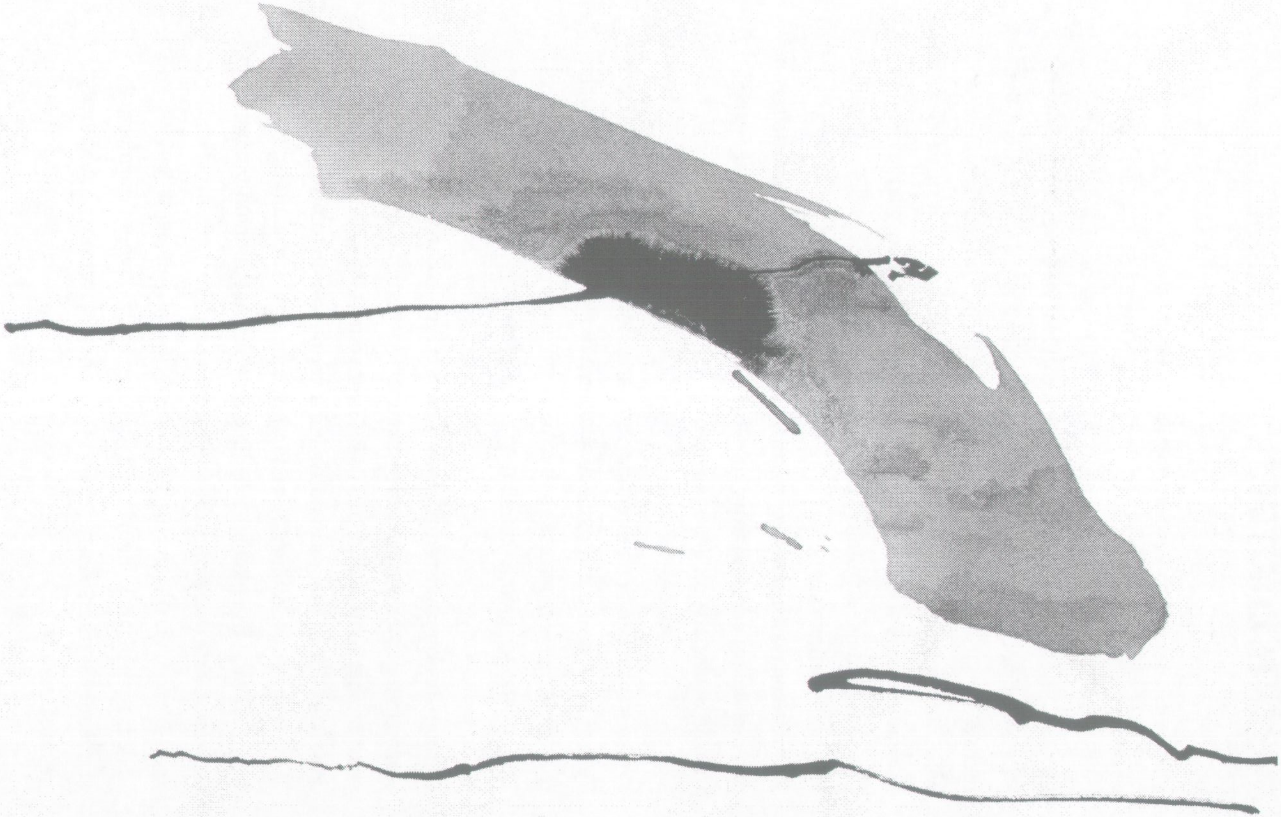
Redactioneel

Pijn, frustratie, verdriet, we komen het dagelijks tegen, in alle kleuren en gradaties. Maar spreken we ook van lijden? Op de een of andere manier nemen we het woord lijden niet makkelijk in de mond. Lijden is iets groots, iets ergs en iets enorm verdrietigs, waar we liever niet te lang bij stilstaan. Doorgaan en je hoofd afwenden, lijkt het parool. Lijden doen mensen in oorlogssituaties, mensen die in diepe armoede leven, maar wij... dat wij evenzó lijden is nauwelijks voorstelbaar, laat staan voelbaar. Bovendien, er is ooit een ander gecreëerd die ons aardse pakkie last op zijn paar hemelse schouders heeft geladen, dus ... we zouden eigenlijk van geluk kunnen spreken.
Wat moeten we als slappe of minder slappe aftreksels van het calvinisme aan met de vier edele waarheden? De tanden er inzetten! De vier edele waarheden is dan ook het thema van dit winternummer.

Welke waarheden heeft Boeddha ontdekt en wat heeft hij gezegd? Deze Zensor bevat de oorspronkelijke tekst en Niko Sensei geeft een toelichting. Er is niet een beetje duhkha, maar een oceaan aan duhkha.
Dát onder ogen zien, erkennen, en vooral 'leven', is onze beoefening; lijden is een kunst.
Adriaan Bakker laat in zijn betoog zien hoe hier in het westen geworsteld wordt met de vier waarheden en dat wat hem betreft vooral de laatste, het gaan van het achtvoudige pad de belangrijkste is. Je daarop te concentreren is niet alleen praktisch nuttig maar vooral minder moreel beladen. Ton Hengeveld kiest het 'bevrijdende moment' als invalshoek, waarin het besef van vergankelijkheid, duister en schoon, even buiten het denken valt. Corrie Koppedraijer laat zien hoe lijden een bron van zelfonderzoek is die niet uitgeput raakt, evenmin als het lijden zelf. Niet in de laatste plaats komen er sanghaleden aan het woord die met stervenden werken. Koffie, thee, pis en poep... over vergankelijkheid gesproken!

De redactie

tekening Leo de Wolf



Een oceaan van duhkha

'De vier edele waarheden vormen het hart van het boeddhisme. Op één A4-tje heb je de essentie bij elkaar. Het is een credo dat alle boeddhisten kennen. Sommige mensen beschouwen De vier edele waarheden als een metafoor voor een medisch model: de eerste is dan de diagnose van de ziekte, de tweede stelt de oorzaak vast, de derde gaat over het gezondmaken en de vierde geeft aan langs welke weg de genezing plaats vindt.'

*Door **Jacqueline Oskamp***

Aan Niko Sensei de vraag om de afzonderlijke waarheden nog eens toe te lichten. 'De eerste edele waarheid zegt: alle bestaan is duhkha. Ik ben er voorstander van dat woord onvertaald te laten. Duhkha betekent, zoals Maurice (Knegtel) altijd uitlegt, een moeizaam lopend wiel. Ons leven is een moeizaam lopend wiel. Ons leven beweegt met schokken, met horten en stoten, soms gaat dat wiel weer wat lekkerder, dan zit het weer vast en moet eraan geduwd en gesjord worden, even draait het wel weer, totdat het uiteindelijk definitief vastloopt.

De eerste edele waarheid gaat over de vaststelling en erkenning dat ons bestaan moeizaam is. Het gaat niet alleen gepaard met inspanning, moeite en frustratie, maar ook met fysiek lijden, zoals pijn, ziekte en ouderdom. Duhkha zien en erkennen is het allerbelangrijkste. Soms werpen mensen wel eens tegen dat er toch ook af en toe geluk is. Ja, maar ook geluk is duhkha, omdat geluk altijd van voorbijgaande aard is. Er bestaat geen bestendig geluk. Dat erkennen is misschien wel de grootste verlichting. En inzien dat er niet een beetje duhkha is, maar – zoals de boeddhistische teksten zeggen – een oceaan van duhkha.

De tweede edele waarheid handelt over de oorzaak van duhkha: begeerte. Overigens is er ook een andere lijn van teksten die onwetendheid als oorzaak noemt. Eigenlijk heb ik daar een voorkeur voor, omdat begeerte zo gauw moralistisch wordt opgevat. Niettemin is onze gehechtheid aan dit leven de oorzaak van duhkha. De Boeddha noemde dit 'de doorn in het hart' die ontstaat

door het bezitsgevoel 'dit is mijn lichaam en dit is mijn geest'. Dukhka wordt gevormd door het ik-mij-mijn complex dat als een octopus met zijn vele armen de wereld naar zich toetrekt om het onder zijn macht te stellen.

De derde edele waarheid behelst het ophouden van duhkha. Misschien is dat wel de moeilijkste van de vier. Bevrijding van duhkha. Wat is dat? Wat betekent dat? Het betekent niet dat we in staat zijn een leven zonder duhkha te leiden, want duhkha zal altijd blijven bestaan – tot en met de dood. Het gaat vooral om de vraag hoe we ons kunnen bevrijden van de duhkha waar we niets aan kunnen doen: geboorte, ziekte, ouderdom en dood. Voor die levensfeiten is geen oplossing, maar we kunnen er wel een andere kijk op proberen te krijgen.

De vierde edele waarheid geeft aan hoe we een andere beleving omtrent duhkha kunnen krijgen, namelijk via het achtvoudige pad. Het juiste handelen, de juiste zienswijze, de juiste taal, het juiste levensonderhoud, de juiste aandacht, de juiste concentratie, het juiste denken en de juiste inspanning. Daar valt heel veel over te zeggen. Maar er is ook een zenvisie op het achtvoudige pad. Wat is de juiste visie? Geen visie. Wat is het juiste handelen? Geen handelen. Wat is de juiste taal? Geen taal. Wat is de juiste aandacht? Geen aandacht. Enzovoorts. Doodsimpel. We moeten vooral met veel plezier leven.'

Toch geeft Niko toe dat vooral De eerste edele waarheid niet aangenaam is om onder ogen te zien. 'Nee, het is een harde waarheid. Het is kenmerkend voor de Boeddha dat hij begint met de vaststelling dat er duhkha gaande is. De vraag of we ons daarvan kunnen bevrijden was zijn zoektocht. Dat kleurt natuurlijk het hele boeddhapad. Er zijn namelijk ook andere mogelijkheden. Iedereen heeft in zijn jeugd wel eens gelukservaringen gehad – religieuze of numineuze geluks-ervaringen. Ik twijfel er niet aan dat die voor veel mensen een drijfveer vormen om het spirituele pad te gaan. De boeddha legt daarentegen de nadruk op het lijden en daarom wordt het boeddhisme ook wel pessismisme verweten. Zelf zou ik eerder zeggen dat het een zeer realistische kijk op de werkelijkheid is. Er speelt zich wereldwijd een tragedie af.
Tegelijkertijd is het misschien ook wel moeilijk om in onze moderne westerse maatschappij duhkha eerlijk te erkennen. Wij leven in zulke weelde dat zelfs het fysiek lijden tot zekere proporties is teruggedrongen. Dat neemt niet weg dat de dood blijft. En het is belangrijk je te realiseren hoeveel geweld, lijden en

tragiek zich achter de voordeuren afspeelt. Wat betreft misbruik van en geweld tegen kinderen en partners is er veel meer duhkha gaande dan we toe willen geven. We denken de wereld schoner dan hij is. Denk ook maar aan alle stress die mensen op hun werk ervaren. Wat men er voor over moet hebben om een luxe leven te leiden of zelfs om gewoon geld te verdienen. Met andere woorden, ook in bedrijven doet zich veel duhkha voor.'

Op de vraag wat je als zenstudent met De vier edele waarheden aan moet in je eigen leven, antwoordt Niko: 'Het is van groot belang je eigen duhkha te erkennen. De moeizaamheid van je leven. De gebrekkigheid van je leven. Het niet onder controle krijgen van je leven. Het lijkt alsof we betere vooruitzichten hebben omdat we tegenwoordig veel ouder kunnen worden dan voorheen. Maar wat is ons vooruitzicht in feite? In een bejaardentehuis achter de geraniums, wachtend of er iemand langs zal komen, pyamadagen... al met al geen vrolijk perspectief.
Die moeizaamheid strekt zich over allerlei terreinen uit. Duhkha kan ontstaan omdat we een groot ideaal hebben. We willen graag een goed mens zijn. Denk aan de duhkha die het zenpad met zich mee brengt. De wanhoop die je kunt voelen omdat je alsmaar over verlichting hoort, maar denkt dat die niet voor jou is weggelegd. Maar ook de moeizaamheid van het pad zelf. Zazenbeoefening impliceert veel duhkha: de onrust van het zitten, alsmaar geconfronteerd worden met je eigen denken, je herinneringen, je frustraties. Het onder ogen zien van je eigen duhkha is heel belangrijk. Maar dat betekent niet dat ik voortdurend huilend op de fiets zit of huilend achter de tv. Waar het om gaat is weet hebben van het onmetelijk gebied van duhkha.'

Dus je kunt alleen maar hopen dat je tijdens je zentraining wat inzicht opdoet?
'Ja, inzicht. Daar gaat het om. Het inzicht dat er toch zoiets kan ontstaan als een bevrijding van duhkha. In de mahayana-traditie wordt de oplossing van duhkha als volgt geformuleerd: de opheffing van lijden ontstaat in de kunst van het lijden. Het vermogen om duhkha te *zijn*.'

Tekening Frank de Waele



Edel lijden is te leren

Menig westers mens heeft moeite met de vier edele waarheden. Begrippen worden dikwijls in een ethisch en moraliserend kader geplaatst. Het lijkt een bijna onmogelijke opgave om sec en kaal te constateren dat een mens lijdt of dat destructief gedrag leed veroorzaakt. Voor Adriaan Bakker genoeg redenen om er een kleine studie van te maken.

Door ***Adriaan Bakker***

Er was eens een prins in India heel lang geleden. De gebraden duiven vlogen zo zijn mond in. Maar buiten de paleispoorten was het voor de mensen een ellendig schrapen om het vege lijf te redden, en als dat niet lukte restte niets anders dan de goot. De prins kon daar niet goed tegen en zag de uitzichtloosheid van de situatie. De eerste 'edele waarheid': er is lijden, de tweede: begeerte is de bron daarvan. Hij is toen gaan mediteren en na zich lang en goed geconcentreerd te hebben bereikte hij een geestesgesteldheid die hem vervulde met vrede en rust. Hij wilde zijn inzicht graag delen en heeft een methode bedacht

die later boeddhisme is gaan heten en aldus bereikbaar werd voor iedereen die ijverig de oefeningen navolgde.

De zenmeesters in Japan hebben die methode door de eeuwen heen bewaard en verfijnd. Maar zenmeditatie® was vrij, las ik, zelfs vrij van boeddhisme, en een soort Intercity rechtstreeks naar eindstation geluk, wat men verlichting noemde. Niet een 'leer er maar mee leven', maar een echte uitweg, verlossing uit dit aardse tranendal. Weg krampachtigheid en onvermogen, leve vrijheid en spontaniteit.

En voor die beloning hoefde je niet te lijden in de barre derde wereld vorm. Dus ook in de 'maakbare samenleving' met de luxe van studiebeurzen en urgentiebewijzen van Dienst Herhuisvesting waren er mogelijkheden. Geestelijke onvrede, en die weemoed die niemand kan verklaren en die des avonds komt, waren genoeg motivatie om van start te gaan. De derde waarheid: het moest mogelijk zijn!

Van de 'vier edele waarheden' over het lijden en de opheffing daarvan, sprak vooral de laatste mij aan. En dan nog, van dat 'achtvoudige pad naar bevrijding', het laatste onderdeel: 'meditatie'. Praktische richtlijnen, geen theorie of geloof. Geen ethisch geneuzel, schuld en boete. Geen gekwezel over zondigheid, want dat lag alweer op de loer. Wat is er trouwens zo edel aan dat lijden? En wat is er zo slecht aan begeerte?
Lijden klinkt ook zo massief, zo 'loser-achtig', niet bepaald sexy. Uitzichtsloos is bijna een onlosmakelijk adjectief. Zelfverzakend. Zo beladen met verdoemenis. Doe mij maar de beproefde praktische methode zenmeditatie® en verder niets.

In de loop der tijd werd het discours in de sangha echter wat minder zennig en wat meer boeddhistisch. Er werd ontdekt dat waar men lijden las, eigenlijk duhkha stond, wat de betekenis heeft van vergankelijkheid en van aanlopend (karre)wiel, en met zijn moeizame gevolgen al veel herkenbaarder en acceptabeler is voor een Nederlandse fietser.
En bij nader inzien bleek ook dat het boeddhisme geen rechtvaardiging, verklaring voor of zin aan duhkha wilde geven, maar slechts een gegeven constateerde. Kunt u ook zo woest worden op new-agerige ietsisten die alles

wegmasseren met de uitspraak: 'alles heeft een reden'?
En die schuldbeladen begeerte...; als we daar nou eens behoeftigheid voor lezen? Ook een stuk makkelijker te behappen. Het lijkt scherpslijperij met woorden, maar woorden/begrippen kunnen zo'n lading aan emoties herbergen, dat onderzoek en herdefinitie waardevolle voortgang zijn.

De zenmethode® bleek ook al niet te leiden naar het beoogde eindstation en het station veranderde steeds gedurende de reis. En bij kritisch participerend onderzoek van de opkomende 'tsjakka-scholen' (zoals NLP) bleek hun leuze 'geluk is een keuze' ook niet houdbaar. Had boeddhisme eigenlijk wel die pretenties van verlossingsleer, of is het meer een praktijk voor welzijn in dit ondermaanse?
Daar kwam de eerst zo verfoeide ethiek weer om de hoek, in een menselijker jasje en minder moraliserend. Ook hier sec de constatering en beschrijving: destructief gedrag veroorzaakt leed. Wat is onze verhouding tot de werkelijkheid, en hoe handelen we daarin bevrijdend? Toch maar eens naar het achtvoudige pad kijken. Inzicht, deugd en meditatie leiden tot bevrijding... zit wel wat in.

Nooit gedacht nog eens een kleine studie van het boeddhisme te zullen maken. Voor wie dat ook wil, is er nu een zeer bruikbaar compendium verschenen. Hierin worden alle boeddhistische termen en begrippen beknopt weergegeven (inclusief hun Sanskriet namen) en uitgelegd / becommentarieerd door de auteur. Het is van Dr. Edel Maex (met illustraties van Frank de Waele) en heet *Een kleine inleiding in het boeddhisme* (Lannoo, 2005). Van harte aanbevolen onder de kerstboom!



Tekening Frank de Waele

Alles is niets

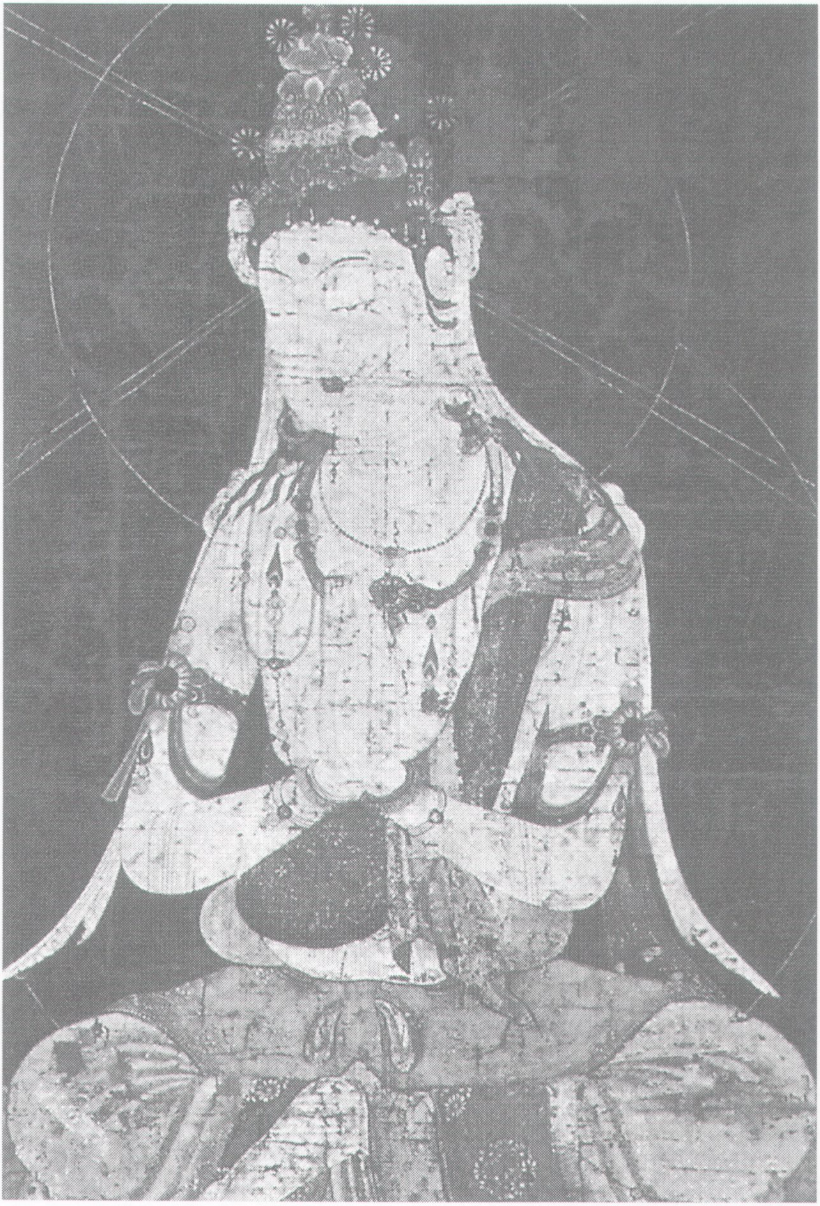
Door ***Puck Sanders***

Je loopt omhoog, wilt de top bereiken.
Je spant je in en denkt: Déze is bereikt!
Je geniet het resultaat,
deze volkomenheid, hoog.
En aanschouwt al de *andere* toppen
om je heen.

Het onvermijdelijke moment *breekt aan*,
weer naar beneden.
Moeilijkheden overwinnen.
Je keert terug in het dal,
Het is voorbij.

Toch, je bent gegroeid, verder gekomen.
Je bereidt je voor op de volgende tocht.
Stijgt, daalt, stijgt en daalt.
Kun je ééns boven blijven?
Alles of niets

Of... Ligt de top in het dal?
En is alles niets!



Samantabhadra, in Japan Fugen genoemd, op een zijden rol uit de late Heian-periode (894-1185). Het lichaam is wit wat reinheid symboliseert. Nationaal Museum in Tokio.

Niet-weten

Soms overkomt het je dat je bestaan op zijn grondvesten staat te schudden. Ervaringen van fundamenteel niet-weten zijn schoon en huiveringwekkend tegelijk. Wat doen dergelijke ervaringen met je leven en wat ten aanzien van het gegeven dat alle levende wezens lijden en de Bodhisatva-gelofte dit lijden op te heffen?

Door ***Ton Hengeveld***

Als de vensters van de waarneming zijn gereinigd
zal de wereld verschijnen zoals die is, namelijk oneindig.

Uitspraken als deze van William Blake hebben mij mijn gehele volwassen leven geïntrigeerd. Mede hierdoor ben ik aan het Zen-pad begonnen en ben ik vier jaar terug in het Kanzeon-centrum terecht gekomen, vanuit de overtuiging dat ervaren iets anders is als filosoferen.
Het blijkt dat ook binnen de Zen met begrippen wordt gewerkt, zoals 'Nondualiteit' en 'Niet-Weten'. Misschien is het beter om van noties te spreken in plaats van begrippen, omdat deze woorden verwijzen naar wat buiten de voorstelling ligt, naar wat ongrijpbaar is.

Toch heeft ook een intellectuele verheldering zijn plaats en dat is wat hier aan de orde is. Het gaat mij hier om niet-weten. Wat mij betreft maak ik een onderscheid tussen ten minste vier vormen van niet-weten;
-Het niet-weten van alledag
-Het wetenschappelijke niet-weten
-Het existentiële niet-weten
-Het absolute niet-weten.
Over deze vier vormen wil ik het vooral hebben vanuit mijn persoonlijke ervaring.

In het leven van alledag moeten we een hoop weten om te kunnen bestaan. Waar is die winkel? Hoe ernstig is de ziekte van mijn kind? Eindeloos veel vragen. Op al deze vragen willen we een antwoord hebben en als we het niet

weten gaan we naar iemand waarvan we hopen dat hij het wel weet. Veel dingen willen we niet weten omdat wij ze niet nodig achten voor ons functioneren; echter dat geldt niet als onze overleving in het geding is.

Door mijn studie van de wiskunde en de natuurkunde ben ik ook in aanraking gekomen met het wetenschappelijke niet-weten. Wetenschappelijk onderzoek speelt zich altijd af op de grens van wat reeds bekend wordt verondersteld en wat nog niet bekend is. Het voorlopige karakter van de wetenschappelijke kennis is datgene wat de spanning ervan uitmaakt.
Zaken die mij boeien zijn bijvoorbeeld de snelle ontwikkeling van het hersenonderzoek van de laatste 20 jaar, de vraag wat een bewijs (de waarheid) is in de wiskunde, de vraag of de natuurkunde microkosmos (quantumtheorie) en macrokosmos (algemene relativiteitstheorie) ooit in één wiskundig kader kan onderbrengen.

Toen ik na mijn middelbare school in Leiden ben gaan studeren, heb ik de grootste moeite gehad om mijn plaats in deze wereld te bepalen. In mijn eigen woorden was mijn vraag: 'Wie ben ik, waar sta ik?' Een existentiële vraag waarbij ik hulp nodig had. Een hiermee in verband staande vraag was (is): 'Waar komt het geweld vandaan?' Reeds toen had ik interesse in Zen, maar het vinden van een (voorlopig) antwoord op deze vragen stond voorop.
In de zomer van 2001 overleed de vrouw waarmee ik ruim 27 jaar had samengeleefd. Dit overlijden van Nonni heeft me kwetsbaarder gemaakt, direct geconfronteerd met mijn doodsangst. Er is als het ware een beschermende laag van mij afgerukt. Het gevolg is echter ook dat wereld zachter aanvoelt, dat het bestaan door zijn broosheid kostbaar is geworden. Met het toelaten van de pijn is de vreugde ook toegenomen.
Het is een existentieel niet-weten in die zin dat het aan je gebeurt, dat het niet je ik is dat in deze de richting bepaalt, maar een proces dat aan het ik ten grondslag ligt. Het ik is nog steeds aanwezig maar voelt zachter aan, ook mede door de warmte die ik van veel mensen heb ervaren.

In 2003 heb ik in den Haag de tentoonstelling over Mondriaan gezien getiteld 'De weg naar de abstractie'. Geheel onverwacht viel ik in de derde zaal volkomen buiten mijn denken. Niet dat ik niet meer kon denken, maar de wereld werd totaal anders, van een gigantische intensiteit, geheel anders dan ik me tot

dan toe had voorgesteld. Na deze ervaring dreigde ik ten prooi te vallen aan spirituele arrogantie, aan een gevoel van een spiritueel uitverkorene te zijn. Door dit proces met aandacht te volgen verdween deze arrogantie. Het ik is een uiterst hardnekkig gebeuren. Ik bedoel het ik dat zijn plaats niet wil kennen, het ik dat alles wil beheersen, dat het ik niet wil weten dat het een nuttige maar beperkte functie heeft.
Kort daarna ben ik opnieuw naar den Haag gegaan. Ik was nieuwsgierig hoe ik nu de tentoonstelling zou ervaren. Opnieuw bekroop me de ervaring van het buiten mijn denken vallen, echter nu was het niet totaal onverwacht, ik voelde de gewaarwording aankomen.
Ongeveer een jaar later had ik tijdens een meditatie-avond de volgende gewaarwording: Er was als het ware een muur, een muur die ondoordringbaar was, die van geen wijken wilde weten. Daarna kwam het in mij op dat ikzelf deze muur was. Het gevolg was dat er even alleen maar 'Ruimte' was, waar geen enkele karakterisering van wat dan ook nog nodig was.
Dit soort ervaringen noem ik gewaarwordingen van een fundamenteel Niet-Weten, van iets dat je overkomt, iets waar het ik totaal er niet toe doet, iets waar het ik zelf niet toe kan komen.

De ervaring van de 'poortloze poort' betekent niet dat je existentiële vragen zijn opgelost. In de 'Ruimte' doemt het ik weer op. Ik denk dat het Bodhisattva-ideaal te maken heeft met het diepe verlangen om weer de wereld in te gaan en de problemen die dat met zich meebrengt voluit te willen aanvaarden. Nondualiteit betekent aldus ook de tegenstelling tussen de vrijheid van de 'Ruimte' en de gebondenheid aan de 'Wereld' niet alleen te aanvaarden, maar, sterker nog, te verlangen.

Om vanuit mijn gevoel te praten: naarmate ik me kwetsbaarder voel, mede door meditatie en ook door het ervaren van mijn angst te sterven, wordt de broosheid van alles steeds kostbaarder. Louter de 'Ruimte' is te weinig. De volheid van alles houdt ook mijn kwetsbaarheid in. Als ik sterf hoop ik dat ik kan zeggen: 'Het bestaan hier heeft me ontroerd, in al zijn licht en al zijn duisternis.'

Sutta van het wentelen van het Dhammawiel

Aldus heb ik gehoord: Eens verbleef de Verhevene in de buurt van Benares, in Isipatana, in het Herten-Park.

Toen sprak de Verhevene tot een gezelschap van vijf bhikkhus aldus: Bhikkhus, deze twee extremen dienen niet gevolgd te worden door degene die verder leven als zwerver. Welke twee? Zich toeleggen op het genot van de zintuigen, een banale praktijk, een onwaardige praktijk, zonder voordeel, de weg van de wereld; en zich toeleggen op zelfkwelling, wat pijnlijk, onwaardig en zonder voordeel is.
Door deze twee extremen te vermijden heeft de Tathagata kennis verworven van de Midden Weg welke visie geeft, welke kennis geeft, welke kalmte veroorzaakt, bijzonder inzicht, verlichting en Nibbana.

En wat, bhikkhus, is deze Midden Weg welke visie geeft... Nibbana?
Waarlijk, het is het edele achtvoudige pad: juiste zienswijze, juiste doel, juiste taal, juiste handeling, juiste levensonderhoud, juiste inspanning, juiste aandacht, juiste concentratie. Dit, bhikkhus, is de Midden Weg welke visie geeft, welke kennis geeft, dat leidt tot kalmte, bijzonder inzicht, verlichting, Nibbana.

Nu, dit, bhikkhus, is de edele waarheid omtrent lijden: Geboorte is lijden, verval is lijden, ziekte is lijden, dood is lijden, en zo is smart, verdriet, pijn, geklaag en wanhoop. Te maken krijgen met dingen waar we niet van houden, gescheiden worden van dingen waar we van houden – ook dat is lijden. Niet krijgen wat we willen – is ook lijden. In één woord, dit lichaam, deze vijfvoudige massa, welke gebaseerd is op grijpen – dat is lijden.

Nu, dit, bhikkhus, is de edele waarheid omtrent het ontstaan van lijden: Het is die begeerte, dat leidt tot opnieuw geboren worden, tezamen met de verleiding en lust die verlangend voortleeft nu hier, dan daar; met name de begeerte naar zintuiglijk genot, de begeerte opnieuw geboren te worden, de begeerte het bestaan te beëindigen. Dit, bhikkhus, is de edele waarheid omtrent het ontstaan van het lijden.
En dit, bhikkhus, is de edele waarheid omtrent het ophouden van lijden: Waarlijk, het is het passieloze ophouden van, het opgeven, het verzaken, het bevrijden van, de afwezigheid van het hunkeren naar deze begeerte.

Nu, dit, bhikkhus, is de edele waarheid omtrent het pad dat leidt naar het ophouden van lijden: juiste zienswijze, juiste doel, juiste taal, juiste handeling, juiste levensonderhoud, juiste inspanning, juiste aandacht, juiste concentratie.
Bhikkhus, bij de gedachte aan deze edele waarheid van lijden, met betrekking tot dingen ongehoord hiervoor, daar ontstond in mij visie, inzicht, begrijpen; daar ontstond in mij wijsheid, daar ontstond in mij een licht......

Door **Henk van der Geest**

De tanka

Voor de afwisseling gaat deze Haikuhoek over de tanka, waar de haiku uit voortgekomen is. Ter illustratie gebruik ik teksten van de Japanse dichteres Fumika Nakajo, die leefde van 1922 tot 1954. In tegensteling tot de haiku, die meer een zakelijk weergave van een feit, een gebeuren is, is de tanka een lyrisch, persoonlijk gedicht. Deze dichtvorm werd al gebezigd in de 7^{e} en 8^{e} eeuw na Chr. Ze bestaat uit vijf regels van respectievelijk vijf-zeven-vijf-zeven-zeven lettergrepen. Daar is de haiku in de loop van de 15^{e} eeuw uit ontstaan.

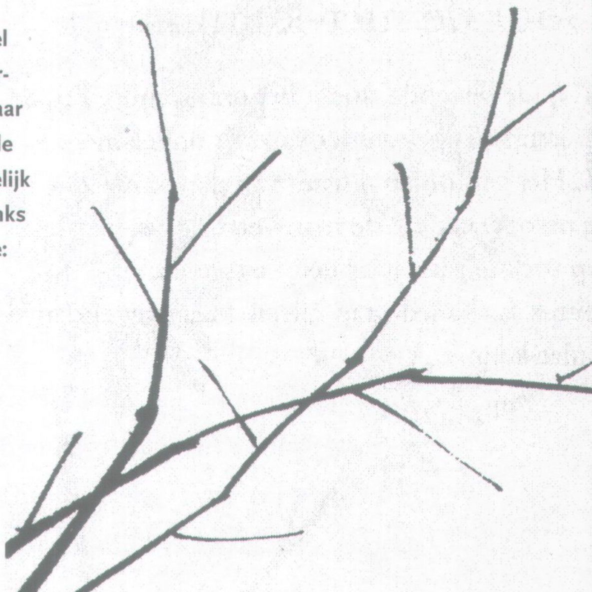
De dichteres Fumika Nakajo heeft veel tragiek gekend in haar leven. Haar eerste zoon stierf al na drie maanden. Haar huwelijk liep later stuk. Na een periode met veel problemen kwam ze uiteindelijk terug bij haar ouders, bij wie ze ondanks de kwaadsprekerij in de winkel werkte:

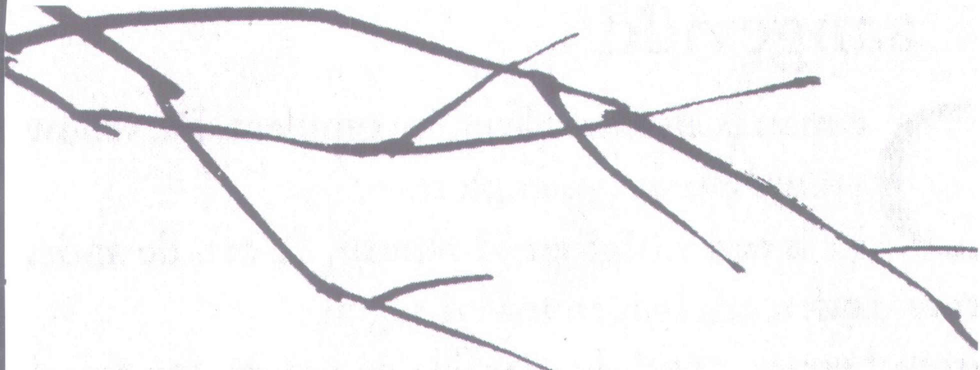
Jonge bladeren
van een statige iep
gerafeld in de wind
hartstochtelijk wil ik leven
maar word daarom veracht.

Wat zou het geluk dat
hoog in de hemel bestaat
wel zijn?
Zelfs de reclameballon
rukt aan zijn touw.

Wat later raakte ze verliefd op een ernstig zieke jongeman, leider van een plaatselijke tankagroep, die ze in het ziekenhuis bezocht tot zijn einde. Na zijn dood schreef ze in haar eenzaamheid:

Ontworteld
drijft in het water
een wit stuk stengel
waarvan ik denk
dat ik het ben.





Toch zocht ze weer nieuwe contacten. En maakte ondanks bezwaren van haar ouders trouwplannen met een jonge dansleraar. Maar nog voor het tot een huwelijk kon komen, werd kanker geconstateerd in haar linkerborst, en later, na een kortstondig herstel, ook in haar rechterborst.

De pijn van een vin
die aan mijn borst groeit
verontrust me;
voor mijn ogen wordt de zee
een grijze watertank.

Het schrijven gaf ze niet op. Ze stuurde gedichten in voor een wedstrijd en won de eerste prijs. En verschillende tijdschriften namen daarna werk van haar op. Uiteindelijk werd ze weer opgenomen in het ziekenhuis. Na een bezoek van haar jongste zoon schreef ze:

Hulpeloos
komt een stem bij mij aan
die 'moeder' roept
over de langeafstandslijn
van de wind bij nacht.

Een paar dagen voor haar dood bracht een uitgever haar het boek met een collectie van haar gedichten, waartoe ze was uitgenodigd. Ze schreef:

'Leef
zolang je kunt'
hij geeft mij
dikke lindebladeren
en gaat heen.

Op 32-jarige leeftijd overleed zij.

Bronnen:

Haiku, een jonge maan, door J. van Tooren

Breasts of snow: leven en tanka van Fumika Nakajo, door Silva Ley, haikutijdschrift 'Vuursteen' (lente 2005).



Avalokiteshvara, 10e eeuw China, de bodhisattva heeft hier tien armen, waarvan vier de zon, de maan, een staf en een drietand vast houden. De overige zes vertonen de gebaren van geven, het uitbannen van angst en offeren.

Koffie, thee, pis en poep.

In de vier edele waarheden spreekt Shakyamuni Boeddha over de waarheid van het lijden. Geboorte, ziekte, ouderdom en dood zijn vormen van lijden. Sterven doe je één keer. Geen van ons heeft ervaring met deze ultieme fase van het leven en die vorm van lijden. Een aantal sanghaleden werken als vrijwilliger met stervenden. De zensor zocht hen op.

Door ***Marijke Vulink***

Paul Dagebout is handelaar in energie en heeft een passie voor toneel en zang. Joost ten Brink is ex-zakenman in de confectie. Hij wilde zijn leven meer zin geven en vond dat als vrijwilliger in een hospice. Daar is niets nobels of verhevens aan. De dagelijkse realiteit is: koffie, thee, pis en poep.
Gretha Aerts is vrijwilligster bij de terminale thuiszorg en ondergetekende heeft een scriptie geschreven over Lessen voor levenden van Kübler-Ross. De daarin beschreven fasen aan het einde van het leven hebben eigenlijk betrekking op alle veranderingen. Op het leven dus.

De eerste waarheid: Er is lijden

Sterven is niet alleen lijden met een hoofdletter L. Ook de dagelijks ongemakken, het lijden op kleine schaal is realiteit. Het niet meer kunnen ophouden van urine en/of ontlasting, sommigen wennen er nooit aan. Het veroorzaakt ongemak en irritatie en kan gerelateerd worden aan een groter lijden, het loslaten van je zelfbeschikking doordat je geholpen moet worden met naar de wc gaan. Er is veel angst. Vaak zijn mensen erg bang om te stikken, iets dat in praktijk haast altijd voorkomen kan worden. Loslaten is hoe dan ook moeilijk, het is verlies, het is afscheid nemen van je materiële omgeving, je geliefden en je lichaam.
Familie loopt doorgaans achter in het proces van loslaten. Zij hebben vaak nog hoop op herstel, terwijl de zieke zelf al geaccepteerd heeft dat hij of zij doodgaat en deze discrepantie vormt op zich een bron van lijden. Zo was er een partner die liever niet wilde dat haar man nog dronk, terwijl dezelfde man af en toe om een cognacje vroeg bij het ontbijt, omdat hij daar zo'n zin in had...

Bij extreem lijden hoort extreme positiviteit en humor. Als een soort spiegelbeeld. Er wordt veel genoten van kleine dingen. Het leven vindt plaats in het hier en nu. Er heerst in het hospice een positieve lichte sfeer en deze wordt zeker ook door de bewoners gedragen.

Joost en Paul vinden het mooie van hun werk dat ze het met hun hart kunnen doen, dat ze met hun intuïtie kunnen werken. Ze spelen voortdurend in op de persoon en de situatie die zich voordoet en zijn daarmee sterk in het hier en nu. Dat vinden ze allebei waardevol.
Ze zijn verwonderd als anderen hen bewonderen om hun goede daden. Het is geen opoffering. Integendeel, ze doen hun werk graag en kijken er zelfs naar uit. Dicht bij de dood betrokken zijn, geeft het besef van midden in het leven staan. Dat werkt bevrijdend.

De tweede waarheid: De oorzaak van lijden
Met het einde in het vooruitzicht zou je kunnen zeggen dat het lijden onder een vergrootglas ligt. Toch praten de bewoners in het hospice niet veel over de dood. De meesten hebben hun naderende dood geaccepteerd en leven met die acceptatie, leven in het hier en nu. Het kan immers toch niet meer gestuurd worden.
Een enkeling is chagerijnig en speelt bijvoorbeeld verzorgers tegen elkaar uit. Niet het lijden zelf, maar de oorzaken van lijden, haat, begeerte en onwetendheid, liggen hier onder een vergrootglas. Haat bij een vrouw, waar niemand graag meer op de kamer komt, omdat niemand iets goed kan doen voor haar. Verlangen om te blijven leven, verlangen om die ene persoon nog te zien of die ene gebeurtenis nog mee te maken. Ontkenning van de naderende dood, wat vaak bij familie voorkomt.

Einde van lijden
De dood is het einde van het lijden, maar is 'het' dan ook afgelopen ? Paul vertelt dat hij altijd nog de geest van de overledene ervaart in de kamer waar de persoon overleden is. Voor hem is dit een duidelijke ervaring van 'het mysterie'. Euthanasie is dikwijls onderwerp van gesprek, maar wordt zelden uitgevoerd. Paul noemt euthanasie een comfortabele oplossing, omdat daarmee het lijden bekort wordt. Maar wordt het allerlaatste staartje dan geleefd? Naar zijn idee durft degene die om euthanasie verzoekt de intimiteit niet aan, de openheid om het stervensproces helemaal door te maken.

Gretha bezocht een vrouw, waarvan bekend was op welke dag en tijdstip ze zou sterven. Deze vrouw bleek een geheim mee te dragen, dat ze nog nooit verteld had, ook niet aan haar zoon en vroeg om hulp. Na een lang gesprek was ze bereid en in staat om haar zoon het te vertellen en daarbij twee goede vriendinnen in te schakelen. Dat heeft ze de nacht voor haar overlijden gedaan. Voor beiden was het een hele opluchting en bracht hen nader tot elkaar.

Lijden heeft ook zijn schoonheid. Joost kan de vergankelijkheid soms zeer waarderen en de schoonheid zien van de oude lijven die hij verzorgt. Niet esthetisch mooi, maar het raakt een snaar. Paul stemt in: je voelt je dan mens met een ander mens, hart met een hart alsof je zelf dat oude lichaam bent...



Zelfportret van Issa

COLUMN

Door ***Hans Lastdrager***

Amstelveense weg

Ik stond op de kruising van de Amstelveenseweg met de Koninginneweg voor het rode stoplicht te wachten. Het was ongeveer half negen in de ochtend.
De zon straalde een zacht vloeiend licht over de kruising, de fietsers en de auto's werden op de rug beschenen. De ochtend voelde fris en aan en herfstbladeren ritselden bij de hoek van het reisbureau.
Ik staarde in gedachten verzonken naar het tafereel. Twee maal per dag passeerde ik deze kruising, in de ochtend en in de avond. Het was er altijd druk.
Rechts van mij stond een grote groep fietsers opgesteld die zich naast de auto's hadden gewrongen. Allemaal te wachten op groen, enkele gehaasten rukten al verder op om volgens goed Amsterdams gebruik de kruising te veroveren en langs de auto's te glippen en daarna snel verder te fietsen. Dit tafereel had ik al talloze malen gezien.

Op het moment dat het stoplicht voor de fietsers op groen sprong leek alles te veranderen.
De kruising werd stil, al het verkeerslawaai viel weg, het licht werd intenser en veegde in lange stralen over het asfalt.
De fietsers vormden plotseling een geheel. Alle individuele kenmerken vielen weg, opgelost tot één lichaam, een bewegend lichaam met wapperende haren, jassen en fietsbenen.
Ongekend groot, de gehele kruising vullend. Eén enorm bewegend lichaam waarvan alle onderdelen scherp zichtbaar bleven in het totaal.
Ik voelde even een onduidelijke beklemming, angst en werd tegelijkertijd krachtig aangetrokken door de stille metamorfose, er naartoe gezogen en erin opgenomen, was zowel toeschouwer als deelgenoot.
In onbekende tijd reed de fietsmachine met draaiende wielen, op en neer gaande benen en glanzende sturen over de kruising om daarna in prachtig licht uit elkaar te vallen tot losse eenheden, allemaal mooi, mooi van uiterlijk, mooie haren, mooie kleding. Een meisje met golvend rood haar, korte rok en gelaarsde benen leek de fietsers aan te voeren. Stil vormden zij een lang lint om daarna met verschillende snelheden verder te gaan.
De eenheid werd verbroken en het geluid keerde terug op de kruising.
Het ochtendlicht trad terug en werd een gewone vroege herfstzon.
Wat had ik gezien, meegemaakt?
De werkelijkheid zoals die is?
Vergankelijk en mysterieus?
Een volstrekte eenheid, alles met elkaar verbonden?
Opgenomen in een helder licht.

Ik droeg de stille kruising de rest van de dag met me mee. 's Avonds keek ik opnieuw naar het kruispunt maar de fietsers bleven fietsers en de auto's auto's en er was amper zon.



Vrije val

Wat is lijden? Hoewel een zenboeddhist het antwoord paraat zal hebben haat, begeerte en onwetendheid stelt Corrie Koppedraijer zichzelf keer op keer de vraag: wat is lijden, wat is verlangen, onwetendheid? Een verslag van een zelfonderzoek.

Door ***Corrie Koppedraijer***

Het gebeurt wel dat ik op een mooie avond nog een wandelingetje maak. Hoewel de straatverlichting mij bijstaat tuur ik toch met grote regelmaat naar de stoeptegels op een meter afstand van mijn voeten. De rechtervoet sleept, waardoor de dreiging bestaat achter een scheef liggende tegel te blijven haken waardoor ik struikel en patsboem op straat lig. Maar de maan is mooi en de verleiding is groot om haar te aanschouwen. In welke stand verkeert ze vanavond?

Patsboem. Letterlijk verdwijnt de grond onder mijn voeten. Ik maak een zwieper, ben mijn controle kwijt, heb geen enkele houvast, moet in de gauwigheid mijn hoofd of iets anders beschermen, maar de straat komt onherroepelijk op me af en de aanraking doet pijn, hartstikke pijn. De gebeurtenis brengt een enorme consternatie in me teweeg: in eerste instantie reageer ik zeer geëmotioneerd, enerzijds vanwege de pijnlijke blessure die ik heb opgelopen, anderzijds vanwege het feit dat ik op zo'n moment volstrekt de controle over mezelf kwijt ben, niet weet wat me te wachten staat, mijn leven en geluk wellicht de rug moet toekeren, me eraan moet overgeven in het volle besef dat het resultaat me niet vrolijk zal stemmen.
Kortom, na het vallen en opstaan lijd ik, soms hevig en langdurig en soms veel langer dan nodig is. Waarom? En is lijden niet een te groot woord voor het kleine en (tot nu toe) onschuldige voorval? Bij lijden denk je toch aan groters en iets dat veel verdrietiger is: een ongeneeslijke ziekte, aftakeling en dood. Toch sta ik mezelf toe het lijden te noemen, want daarmee wordt het incident cq. de realiteit onderzoekbaar.

Boeddha zegt dat de oorzaken van lijden begeerte, haat en onwetendheid zijn. Ik kan me herinneren dat toen ik voor het eerst over lijden nadacht, ik erg stijgerde bij het begrip onwetendheid. De ziekte die onder mijn leden groeit is immers in medische termen te duiden, het verloop en de prognose zijn tot op zekere hoogte bekend en er is niks aan te doen. Dus wat zanikt Boeddha over onwetendheid.... In de loop der jaren ben ik gaan ontdekken wat een mysterieus woord onwetendheid is. Sterker nog, ik ben niet in staat (tot nu toe) de betekenis ervan te doorgronden. Het aardige is dat het me niet uit het veld doet slaan en ik blijf zoeken naar de betekenis van onwetendheid.

De twee andere begrippen, haat en begeerte, lijken toegankelijker. Sterker nog, het is volstrekt duidelijk dat ik verlang naar een probleemloze wandeling langs de grachten, één waarbij ik zonder oponthoud knipoog naar de maan. Ik verlang naar een gezond lichaam. Ik verlang met alles wat ik in me heb en dit verlangen lijkt niet op te houden. Nee, ik zal niet opgeven! Oké, het zij zo. Wanneer ik mijn wens, mijn verlangen nader beschouw, valt me op dat het een objectloos verlangen is, want ik ben niet bij machte me voor te stellen waar ik naar (terug)verlang. Het verlangen naar hoe het ooit geweest is (probleemloos over straat slenteren, een klein sprintje maken om de tram te halen, een

huppeltje wanneer de maan terug knipoogt), is uitermate vaag en ondefinieerbaar. Sterker nog, ik weet allang niet meer hoe het was! Waarom dan zo stellig blijven (terug)verlangen? Kinderlijke koppigheid? Er niet aan willen dat 'dit' mijn realiteit is? Tot ik ontdek dat mijn verlangen een voedingsbron is, een referentiepunt, een punt of moment waarin ik kan lijden!
Moet ik er nu vanaf (van dat verlangen, want lijden doe ik heus wel weer wanneer ik te gretig de maan aanschouw en onderuitga) en zo ja hoe? Misschien is dat te beredeneerd en is het beter de vraag in mijn buik te laten weken. In tegendeel, ik stel vast dat het begrip verlangen boeit en aanzet tot verder onderzoek.

Aan lijden zit nog een ander aspect. Tussen de realiteit om als een stuntel over straat te gaan, en mijn verlangen, hoe vaag dan ook, zit een discrepantie. Anders gezegd, ik creeër onderscheid, dualiteit. Even, hoe kort ook tijdens het moment van vallen, lever ik een gevecht: ik wil niet vallen, maar ben gedwongen me er aan over te geven. Ik ervaar dat als een bewust proces, als een actie van de geest. Want het lichaam doet gewoon, dat valt, hoe dan ook. Ik lijk mijzelf in tweeën te splitsen en de ene helft accepteert de andere helft niet. Het vallende en niet-vallende deel zijn in conflict met elkaar. Het aardige is dat de realiteit hoe dan ook wint. Mijn geest hobbelt er gewoon achteraan en dus kan ik het gevecht beter achterwege laten. Makkelijk gezegd! De dualiteit zit onwrikbaar verankerd in mijn genen, althans zo ervaar ik het. Weg met die dualiteit? Onbegonnen werk! Die dualiteit is dus de bron van mijn lijden. Zolang ik blijf verlangen – en onderscheid maak tussen mijn lichaam en geest - zal ik lijden en daarmee is de cirkel rond.
Dan het vallen op het moment dat ik me laat gaan. De beweging die het lichaam maakt, alvorens op het plaveisel neer te smakken, lijkt enerzijds een eeuwigheid te duren en anderzijds wordt de eeuwigheid samengebald in enkele luttele momenten. Twee gelijktijdige ervaringen, een anarchie van de tijd: vallen, een eindeloos vallen, een oneindig lang vallen, een vallen zonder ooit nog te zullen opstaan, een vallen zonder verlangen, een vallen dat niets anders is dan vallen en..... ach, het is voorbij.

De Sangha

Naam: **Leo de Wolf**
Zenpraktijk sinds ±1985

Wat was voor jou destijds de aanleiding om aan zen te gaan doen?
Zo bewust is het destijds niet gegaan. Ik kwam in Amsterdam wonen en ging vader worden. Naast het avontuur van het leven zocht ik iets om alles wat ik beleefde een plaats te geven, een soort kader om ernaar te kunnen kijken en om stil te kunnen staan bij waar ik mee bezig was.
De Kosmos was in die tijd in Amsterdam een begrip en daar ben ik toen naar toegegaan en de zenavonden van Nico spraken mij toen aan, gaven mij het kader waarnaar ik zocht en omdat het leven altijd een avontuur zal blijven, blijf ik zitten.

Waarmee vermaak je je op het kussen?
Ik droom veel weg, zweef vaak tussen hemel en aarde, ergens in de wolken boven mijn bestaan. Dan neem ik een kijkje in de container van al mijn harde en zachte ervaringen en gehechtheden. Zo kan ik in een of ander schilderij blijven hangen en bijvoorbeeld overdenken hoe ik sommige mensen gewoon niet weet te bereiken. Maar het is ook goed om mezelf weer terug te zetten en naar dat mechanisme te kijken.

Waar spoort zen je toe aan?
Om verder te gaan... steeds meer mijn condities los te laten, bijvoorbeeld mijn snelle oordelen door te prikken en opener naar anderen te zijn. Door beter op mijn adem te letten is het mogelijk om mij als persoontje te zien gaan en niet gebonden aan mijn 'ik'. Om zo simpel te kunnen kijken als wanneer ik naar een bloem kijk die afsterft en tegelijkertijd zaad geeft, daar spoort zen me toe aan.

Wat leidt je af van je zenbeoefening?
Mezelf.

Welk boeddhistisch woord spreekt je het meest aan?
Ik denk niet zo in boeddhistische woorden, ben ook geen mens van woorden, maar 'openheid' en 'leegte' zijn woorden die me aansporen om in mijn dagelijkse werkelijkheid mee te spelen.

Wat is voor jou de grootste valstrik in zen?
IJdelheid... dat ik mezelf naar volle tevredenheid zen zie beoefenen.

Rechts: De monnik uit Tan-hsia wil zich warm houden op een koude dag. Toen hij door de abt van het klooster berispt werd omdat hij een boeddhabeeld verbrand had, antwoordde hij dat het slechts een houtblok was.



Mededelingen

City-sesshin
Woensdag t/m vrijdag
28 t/m 30 december, 9.30–17.30 u.
Bijdrage hele sesshin: € 75 (winter) en € 100 (zomer), of € 30 per dag. Onder leiding van Niko Sensei, Lida Kerssies, Meindert van den Heuvel.
Ervaring met zenmeditatie vereist.
Opgave vooraf noodzakelijk.

Big Mind workshop
14 en 15 januari Genpo Roshi in het NEMO te Amsterdam.

Grote Sangha Bijeenkomst
16 t/m 28 januari op Ameland. Zie www.bigmind.org voor meer informatie

2006
Dinsdag 10 januari begroeten we het nieuwe jaar. In de tussentijd is de Zendo op de dinsdag- en donderdagavond gesloten.

Inleiding tot zenboeddhisme
Lezing door Niko Sensei. Maandag 6 februari 20.00 u, bijdrage € 10.

Zen-weekends
Zaterdag 15–21.00 en zondag 10–17.00 u op 25/26 februari, 25/26 maart, 22/23 april, 27/28 mei.
Bijdrage: € 50 voor het hele weekend, € 30 per dag, inclusief maaltijden.
Onder leiding van Niko Sensei.
Ervaring met zenmeditatie vereist.
Opgave vooraf noodzakelijk.



Tekening Gretha Aertz

Sesshin in Vught
3 t/m 7 mei, o.l.v. Niko Sensei.
Opgave bij ZIN, tel. 073–658 80 00.

Scheuren in het profane
Donderdag 2 februari t/m 23 maart, 10–12.30 u (Geen bijeenkomst 23 februari). Bijdrage € 75. Vooraf zazen. Onder leiding van Niko Sensei. Voor shoken studenten, max. 20 deelnemers.

Het werk van een bodhisattva
Donderdag 6, 13, 20 en 27 april, 11 en 18 mei, 10–12.30 u. Bijdrage € 70. Vooraf zazen. Onder leiding van Gretha Aerts.

Leven en werken met wijsheid en compassie
Maandag 13 februari t/m 10 april, 20–22.00 u (Geen bijeenkomst op 20 februari). Bijdrage € 85. Vooraf zazen. Onder leiding van Maurice Knegtel.

Thema voorjaarsnummer

Zen & Erotiek

Was voor Boeddha het celibaat een sine qua non, tegenwoordig hebben de meeste monniken – en wij leken – gewoon een partner. Sexueel verlangen is een onweerstaanbare kracht, zoals ook blijkt uit de volgende koan: Waarom kan zelfs de meest verlichte mens de rode draad van begeerte niet doorsnijden?

Wat is de relatie tussen zen en erotiek? Strekt de beoefening zich uit tot de slaapkamer?
Eenieder met ideeën of verhalen over dit onderwerp wordt uitgenodigd een bijdrage te leveren aan zinderend en zinneprikkelend voorjaarsnummer.
Kopij inleveren voor 1 april 2006 en mailen naar j.oskamp1@chello.nl

Zensor... is

het mededelingenblad
van het Kanzeon
Zencentrum Amsterdam
en een open forum voor
alle leden van de Sangha.

Redaktie

André van der Braak
Marjan Gerritse
Corrie Koppedraijer
Jacqueline Oskamp
Marjolein de Vink
Marijke Vulink

Vaste medewerkers

Henk van der Geest
Hans Lastdrager
Gertjan Mulder
Leo de Wolf

Redaktieadres

André van der Braak
avdbraak@xs4all.nl
Jacqueline Oskamp
e j.oskamp1@chello.nl
t 020 671 2415

Kopij

Abonnement

7 euro per jaar, 4 nummers,
van zomer t/m voorjaar.

U wordt abonnee voor
het komend jaar door
7 euro over te maken op
postbank reknr 955 18 64
tnv Zensor, Amsterdam.
t 020–6709 973.

Lotusvijver
Ieplaan 21
2565 LC Den Haag

Omslag: Jenny Holzer, van de **Survival series**;
dubbelzijdig electronisch uithangbord, 6.5 x 13 m.
Installatie, Caesars Palace, Las Vegas USA, 1986.